

Анастасия Фадеева

ОСТЕОХОНДРОЗ

КАК
ПОБЕДИТЬ
БОЛЬ



 ПИТЕР®

Анастасия Фадеева

Остеохондроз. Как победить боль

«Питер»

2010

Фадеева А.

Остеохондроз. Как победить боль / А. Фадеева — «Питер», 2010

Многие из нас жалуются на головные или сердечные боли, на проблемы с пищеварением и даже самостоятельно занимаются их лечением. И не каждый знает, что зачастую подобные недуги могут быть вызваны одним-единственным заболеванием – остеохондрозом! Проблемы с позвоночником незаметно «подкрадываются» к человеку, приносят с собой боль и ограничение движений, а лечению поддаются с трудом. Наша книга поможет вам справиться с остеохондрозом. В ней вы найдете лучшие рецепты и методики, известные науке на сегодняшний день.

© Фадеева А., 2010

© Питер, 2010

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
Глава 1. КАК ВАЖНО ИМЕТЬ ЗДОРОВУЮ СПИНУ	7
ФУНКЦИИ ПОЗВОНОЧНИКА И ЕГО СТРОЕНИЕ	7
ПОЧЕМУ БОЛИТ СПИНА	9
ЧТО ТАКОЕ ОСТЕОХОНДРОЗ. СТАДИИ И ПЕРИОДЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ	11
ОТЧЕГО ВОЗНИКАЕТ ОСТЕОХОНДРОЗ	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Анастасия Фадеева

Остеохондроз. Как победить боль

ВВЕДЕНИЕ

Дорогие читатели!

Много лет я тружусь над тем, чтобы вернуть людям здоровье и в прямом смысле поставить на ноги. Поверьте, это ни с чем не сравнимое удовольствие – видеть, как у человека появляется блеск в глазах, желание жить и трудиться, как пациент, который еще недавно жаловался на сильнейшие боли и прострелы в спине, бодрой походкой покидает кабинет. И уже перестаешь замечать и небольшую зарплату, и бумажную волокиту, и пребывание на работе до позднего вечера.

Знаете, что, пожалуй, самое главное? Что я не делаю чего-то удивительного или особенного и большинство моих пациентов вообще могли бы помочь себе сами, главное – указать им нужное направление. Эта книга написана специально для того, чтобы каждый, кто столкнулся с таким очень распространенным сегодня заболеванием, как остеохондроз, помогал себе, не прибегая к посторонней помощи.

Кроме того, издание будет незаменимо для тех, у кого близкие и родные люди болеют, но никак не хотят этого осознавать, а значит, лечиться, обращаться к врачу. Прочитав книгу, вы поймете, как надо действовать, какие доводы привести в пользу необходимости лечения, как начать борьбу с болезнью, остановить ее прогрессирование, снять болевой синдром.

У меня болит душа от того, что от остеохондроза, настоящего бича современности, страдает огромное количество людей – почти треть населения земного шара, а лечатся лишь доли процента. Причиной такой печальной статистики стал малоподвижный образ жизни, неправильная осанка, несбалансированное питание и, наконец, безразличное отношение к своему здоровью. Позвоночник – это «стержень» всего организма, и если в нем случаются неполадки, то сбой происходит во всех системах. Именно поэтому здоровью позвоночника следует уделять особое внимание.

По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека на 10 % зависит от наследственности, на 30 % – от экологии, на 10 % – от медиков и на 50 % (!) – от самого человека. Можете ли вы себе представить, что от нашего желания выздороветь, от наших мыслей и надежд наполовину зависит успех борьбы с недугом? Но только понимать это – мало, надо еще что-то делать. Раз вы держите в руках эту книгу, то вы готовы к положительным переменам.

Народная медицина со своей огромной кладовой целебных трав всегда может прийти на помощь, стоит лишь протянуть руку и умело воспользоваться дарами природы. Я хочу научить вас пользоваться не только народными рецептами, но и такими действенными методами лечения остеохондроза, как самомассаж, водолечение, рефлексотерапия, акупрессура и баночный массаж. Сегодня, к счастью, не приходится доказывать их эффективность.

Лечебная гимнастика помогает не только вылечить остеохондроз, но и предупредить его возвращение. Благодаря физическим упражнениям укрепляется мышечная система, улучшается работа сердца, легких, нормализуется работа нервной системы, а это лучшее средство профилактики заболеваний позвоночника.

Не стоит забывать и о лечении, которое назначил ваш доктор. Помните, что здоровая спина – это результат комплексного лечения, а также стараний всех его участников: вас, лечащего врача и ваших близких, которые поддержат вас во всех начинаниях.

Своим пациентам, страдающим от остеохондроза, я рекомендую одновременно лечиться отварами, применять целебные ванны, проходить сеансы массажа и делать самомассаж дома, регулярно заниматься гимнастикой, правильно питаться и как можно больше бывать на свежем воздухе.

Поверьте, остеохондроз – это ни в коей мере не приговор. С болью можно справиться, регулярно выполняя рекомендации, предложенные в этой книге. Кроме того, можно навсегда забыть о том, что у вас когда-то действительно болела спина. Ни в коем случае не сидите сложа руки, надеясь на чудо, а начинайте помогать себе сами, ведь ваше здоровье в ваших руках!

Глава 1. КАК ВАЖНО ИМЕТЬ ЗДОРОВУЮ СПИНУ

ФУНКЦИИ ПОЗВОНОЧНИКА И ЕГО СТРОЕНИЕ

Человеческий организм устроен очень сложно, в нем все взаимосвязано, и ухудшения в функционировании или нарушения в строении одного органа тянут за собой проблемы в других. Из средств массовой информации, рекламы, консультаций врачей мы хорошо усвоили, как важно сохранять здоровыми сердечно-сосудистую систему, мозг, органы дыхания и пищеварения. Я настаиваю на том, что не менее важно иметь и здоровый позвоночник, ведь он выполняет рекордное количество функций:

- защищает спинной мозг от травм и повреждений;
- обеспечивает гибкость и подвижность туловищу, благодаря чему мы можем вертеть головой, смотреть в небо и себе под ноги;
- защищает сосуды, доставляющие кислород к головному мозгу;
- представляет собой главную «рессору» организма, которая смягчает прыжки и падения;
- наконец, позволяет человеку стоять и ходить.

Для выполнения позвоночником такого большого количества функций природа предусмотрела его сложное строение (рис. 1.1). А чем сложнее строение, тем чаще случаются «неполадки». Так и здесь – есть чему ломаться и есть чему болеть. Чтобы понимать причины и механизмы заболеваний позвоночника, а также принципы лечения, необходимо знать основы анатомии и физиологии позвоночного столба.

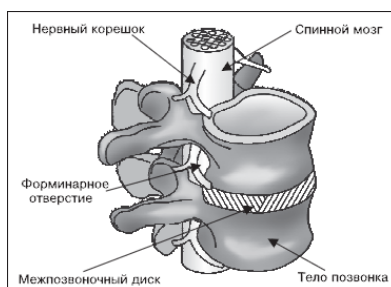


Рис. 1.1. Строение позвоночника

Позвоночник состоит из маленьких костей, которые называются позвонками (рис. 1.2). Их размер равномерно увеличивается в направлении от головы к крестцу. Располагаясь один над другим, позвонки образуют позвоночный столб. Между двумя соседними позвонками располагается межпозвоночный диск, представляющий собой круглую плоскую «прокладку» из соединительной ткани с очень сложным строением. Основной функцией дисков является амортизация статических и динамических нагрузок, которые неизбежно возникают во время физической активности. Кроме того, диски нужны для соединения тел позвонков друг с другом.

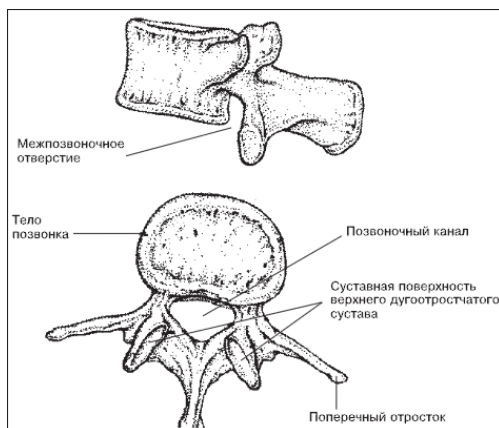


Рис 1.2. Строение позвонка

Позвонки объединяются друг с другом благодаря связкам. Связки – это образования, соединяющие кости между собой. Между соседними позвонками также есть суставы. Они носят название дугоотростчатых, или фасеточных. Благодаря этим суставам позвонки могут двигаться. В центре каждого позвонка есть отверстие, которое называется позвоночным отверстием. Такие отверстия в позвоночном столбе расположены строго друг над другом и образуют канал, в котором находится спинной мозг.

В позвоночнике выделяют пять отделов: шейный, грудной, поясничный, крестцовый и копчиковый (рис. 1.3). В соответствии с этим делением шейный отдел состоит из 7 позвонков, грудной – из 12, поясничный – из 5, крестцовый – из 5, копчиковый – из 4 или 5.

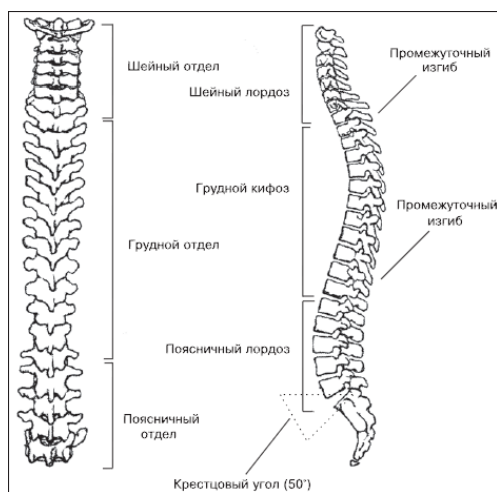


Рис. 1.3. Позвоночник (вид сзади и сбоку)

Если смотреть на позвоночник сбоку, то в норме он имеет S-образную форму. Благодаря такой форме позвоночник обеспечивается дополнительной амортизирующей функцией. При этом шейный и поясничный отделы представляют собой дугу, обращенную выпуклой стороной вперед, а грудной отдел – дугу, обращенную назад. Длина позвоночника у взрослого человека колеблется от 60 до 70 см. С возрастом она уменьшается примерно на 5 см. Это происходит из-за уменьшения толщины дисков и увеличения изгибов позвоночного столба.

ПОЧЕМУ БОЛИТ СПИНА

Что такое боль? О ней каждый человек знает из собственного опыта. Однако боль появляется в организме неспроста. Это не только неприятные ощущения, которые ухудшают самочувствие и качество жизни. Это прежде всего сигнал опасности, предупреждающий о том, что в организме произошел сбой.

Едва ли не каждому взрослому человеку и, к сожалению, даже детям знакомо ощущение боли в спине. Пребывая долгое время в однообразном положении, вызывающем напряжение мышц (вождение автомобиля, работа за компьютером и т. д.) или испытывая мышечные перегрузки (занятия спортом, работа на дачном участке, подъем тяжелых вещей), человек рано или поздно начинает чувствовать боль в спине. А за ней появляются и другие проблемы: головные боли, болезни желудка и сердца. Однако в первую очередь боль в спине говорит о заболеваниях позвоночника.

Остеохондроз – одна из наиболее частых причин спинальной боли, которая появляется из-за раздражения костными выростами (остеофитами) или фрагментами выпяченных межпозвонковых дисков чувствительных нервных окончаний позвоночника и его связочного аппарата.

Радикулит возникает при воспалении нервных корешков (рис. 1.4) и неизбежно приводит к боли в спине. При перемене положения тела, ходьбе, кашле или чихании боль становится особенно невыносимой. Иногда болевые ощущения сопровождаются онемением, покалыванием, «ползанием мурашек», жжением спины.

Людам, занятым тяжелым физическим трудом, особенно при сочетании перенапряжения мышц и переохлаждения, знакомо ощущение «прострела», в медицине называемого люмбаго. При этом боли возникают в пояснице и длятся несколько дней, а иногда продолжаются до 2–3 недель.

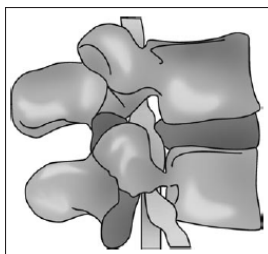


Рис 1.4. Воспаление нервного корешка

Поднятие тяжестей, неправильная осанка и однообразная сидячая работа неизбежно приводят к разрушению позвоночного диска и образованию грыжи позвоночника.

Боль в спине может появиться не только при заболеваниях позвоночника. Она возникает и в результате воспалительных процессов поясничных мышц (миозитов), растяжения связок и сухожилий позвоночника.

К сожалению, нельзя избежать и возрастных изменений. С годами мышцы ослабевают, утолщаются связки, а ткани межпозвонковых дисков теряют воду. Эти изменения способствуют увеличению давления на спинномозговые нервы, что провоцирует болевые ощущения. Боль может быть как острой, так и хронической и чаще всего возникает в нижних отделах позвоночника.

За болью в спине также может скрываться множество серьезнейших заболеваний, в том числе инфаркт миокарда, острый панкреатит, почечная колика, ревматизм.

И наконец, причины болей могут быть совсем неожиданными: высокие каблуки (каждый лишний сантиметр обувного каблука увеличивает нагрузку на позвоночник на 10–15 кг) и избыточный вес, который оказывает дополнительное давление и нагрузку на позвоночный столб.

ЧТО ТАКОЕ ОСТЕОХОНДРОЗ. СТАДИИ И ПЕРИОДЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Остеохондроз позвоночника представляет собой заболевание, в основе которого лежит дегенерация межпозвонкового диска с последующим вовлечением в процесс тел смежных позвонков, а также изменения в межпозвонковых суставах и связочном аппарате.

Известный американский профессор Д. Митчелл назвал это заболевание «мелким бесом в спине». Но ученые давно уверены, что остеоохондроз не так уж и «мелок». Медицинская статистика утверждает, что больше половины населения планеты в той или иной мере страдает от остеоохондроза позвоночника. Исторические раскопки рассказывают нам, что еще во времена правления египетских фараонов человечество знало об этом заболевании. Остеохондроз – это своеобразная расплата человека за прямохождение. Если же добавить к этому низкую двигательную активность современного человека, ухудшение режима и качества питания, экологической обстановки, наш техногенный век... Сложно сохранить здоровый позвоночник в таких условиях.

Существует ошибочное мнение, что остеоохондроз позвоночника – это заболевание, которое свойственно лишь пожилым людям. На самом деле остеоохондроз может начаться в любом возрасте. Исследования показали, что чаще всего это заболевание появляется в возрасте 25–45 лет, причем установлено, что женщины болеют остеоохондрозом чаще, чем мужчины. Однако у мужчин более распространены обострения лишь однажды проявившегося заболевания.

В медицине принято выделять четыре стадии остеоохондроза.

Первая стадия очень сложна для диагностики. Единственными проявлениями заболевания на этом этапе становятся недомогание и дискомфорт в спине. Болезнь, как правило, протекает вяло и скрыто, практически никак себя не выдает, да и внимания со стороны больного к себе не привлекает. Поэтому распознать ее удастся только случайно, во время общих или частных обследований.

На **второй стадии** (протрузии) начинаются процессы разрушения хряща, нарушается фиксация позвонков между собой, возникает их патологическая подвижность. Вследствие этого уменьшаются межпозвонковые щели, сдавливаются нервно-сосудистые окончания, кровеносные и лимфатические сосуды. На этой стадии появляются боли в области позвоночника.

Если ваша болезнь в своем развитии уже дошла до второй стадии, то не заметить ее сложно. Остеохондроз активно проявляет себя и доставляет дискомфорт. Теперь лучше не тянуть: самое время отправляться на прием к доктору и принимать решительные меры по лечению.

На **третьей стадии** заболевания, к сожалению, приходится говорить уже о фиксированных изменениях позвоночника: кифозе, лордозе и сколиозе (рис. 1.5). Кифоз характеризуется выпуклостью позвоночника сзади, то есть формируется горб. При лордозе, наоборот, искривление позвоночника образуется выпуклостью вперед. Под сколиозом понимают боковые искривления позвоночника.

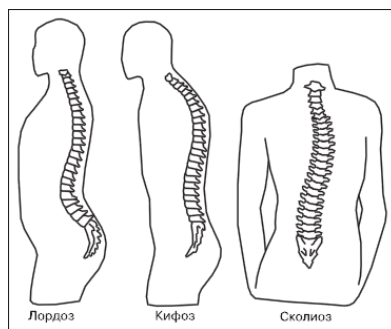


Рис. 1.5. Типы искривления позвоночника

Я здесь указала, что изменения в позвоночнике фиксированные, но это вовсе не означает, что обратного пути развития нет и все, что остается, – опустить руки и ждать. Совсем наоборот! Комплексный подход к заболеванию и современный уровень развития официальной медицины в сочетании с богатым опытом нетрадиционных методов если не полностью вернут позвоночнику здоровье, то по крайней мере минимизируют искривления, избавят от болевых ощущений.

На **четвертой стадии** остеохондроза становится трудно двигаться, а резкие движения приводят к острой боли. Теперь заболевание характеризуется болезненным уплотнением и смещением позвонков, образованием патологических костных разрастаний. Зачастую следствием этого этапа остеохондроза становится даже инвалидность. Это самый печальный вариант развития событий, но все же небезнадежный. Мануальные терапевты-кудесники, постоянный массаж, акупрессура и специальные упражнения облегчат жизнь, минимизируют боль и улучшат самочувствие.

Широкое распространение среди врачей получила классификация Н. С. Коссинской, в основу которой положены результаты клинико-рентгенологических данных. Согласно этой классификации выделяют три этапа течения болезни.

На первом этапе происходят дегенеративно-дистрофические процессы, то есть процессы разрушения. При этом отмечаются дистрофические изменения хряща межпозвоночного диска, когда хрящевая ткань постепенно становится «неполноценной» из-за отложения в ней солей кальция. Одновременно этот процесс происходит и в мышцах, и в суставах, и даже в кожных покровах.

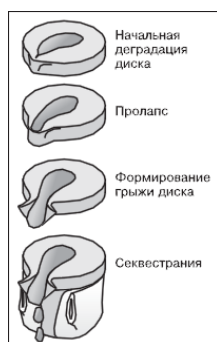


Рис. 1.6. Разрушение диска и выпадение ядра

Во время второго этапа остеохондроза повреждается позвоночный диск и ядро хряща «выпадает» (рис. 1.6), образуются грыжи межпозвоночных дисков, сдавливаются нервные корешки, появляются боли в спине и в других органах (например, в сердце или печени).

С наступлением третьего этапа позвоночник начинает «приспосабливаться» к болезни. Создаются условия, чтобы больной орган как можно меньше двигался, около позвонков обра-

зуются рубцы, в результате чего могут стать обездвиженными не только отдельные участки, но и весь позвоночник в целом.

Остеохондроз, как и многие другие заболевания, протекает «волнообразно». Иначе говоря, у этой болезни есть острый, подострый периоды и период ремиссии. Другими словами, это стадии ухудшения и улучшения. В острый период больной испытывает сильные боли в спине и мышцах, возникают так называемые вынужденные позы. Болезненные симптомы беспокоят довольно часто, почти постоянно. Если своевременные и важные меры не принимаются, то сама по себе боль может на некоторое время пройти и вы почувствуете облегчение, но затем она вернется. И не просто вернется, а станет еще сильнее, и справиться с ней будет сложно. Такое заболевание, как остеохондроз, не может пройти само по себе. Лечение обязательно.

Если же вы лечились, то болезнь из острого периода течения переходит в подострый. Все еще могут наблюдаться спонтанные боли, которые настигают человека, когда он находится в какой-либо вынужденной позе. Однако при продолжающемся лечении они угасают, а у заболевания начинается период ремиссии, или выздоровления.

Во время ремиссии изредка может возникнуть боль в спине при неудобной позе, но она мгновенно исчезает после изменения положения тела. Успешное лечение приводит к полному выздоровлению.

В зависимости от стадии остеохондроза и выраженности болевого симптома пациенту необходим соответствующий режим поведения и список правил. Выполняя их, вы будете меньше страдать от проявлений остеохондроза.

В острой стадии заболевания назначается щадящий режим. Это означает, что рекомендуется больше лежать, так как именно в горизонтальном положении на позвоночник оказывается наименьшее давление. Постель при этом должна быть достаточно жесткой, чтобы можно было избежать провисания спины.

Можете положить валик или подушечку под шею, поясницу или колени. Соблюдая постельный режим, старайтесь чаще менять положение тела, каждые полчаса вставайте и ходите по комнате. Лежа в постели, можно начинать делать упражнения. Помните, что чем раньше вы начнете двигаться, тем быстрее поправитесь.

ПРИМЕЧАНИЕ

В этот период показано ношение полужестких корсетов и поясов, которые лучше выбирать, проконсультировавшись с врачом. Но носить их надо двигаясь, а не лежа в постели.

Когда боль потихоньку начинает отступать, можно перейти к щадяще-тренирующему режиму (обычно это 2-3-я неделя заболевания). Носить корсет в это время следует только в том случае, если вы длительное время находитесь на ногах. Обязательно в этот период следует заниматься лечебной гимнастикой. При физической нагрузке непременно учитывайте собственные болевые ощущения. Если они усиливаются и не проходят достаточно долго, лучше снизить нагрузку. Здесь главное правило – не навредить.

После исчезновения боли необходимо перейти к следующему режиму – тренировочному. Корсет в этот период носить не нужно, если только речь не идет о поднятии тяжестей. Широко применяются физические упражнения, которые направлены на восстановление и укрепление позвоночника. Подходящие комплексы вы найдете во второй главе книги.

ОТЧЕГО ВОЗНИКАЕТ ОСТЕОХОНДРОЗ

Остеохондроз – серьезная болезнь. Думаю, вы это уже поняли. Но откуда она вдруг появляется, нам еще предстоит выяснить. Бытует мнение, что это заболевание приходит с годами. Однако отнюдь не всегда. И вот пример из личной практики: одной моей пациентке поставили такой диагноз: остеохондроз шейного отдела позвоночника. А ей всего 26 лет! Оказалось, что она работает бухгалтером, причем в основном сидя за компьютером, к тому же работодатели не позаботились о надлежащей мебели и рациональной организации рабочего места. Вдобавок ко всему сама пациентка ведет малоподвижный образ жизни, у нее избыточный вес. Как результат – в таком возрасте подобный диагноз.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.